

10032253 10033425

Bouncer MultiGym

Pull-up & Dip Station

Vážený zákazník,

Gratulujeme Vám k zakúpeniu tohto produktu. Prečítajte si pozorne nasledujúce pokyny a postupujte podľa nich, aby ste predišli možným škodám. Nezodpovedáme za škody spôsobené nedodržaním pokynov alebo nesprávnym použitím. Naskenujte QR kód, aby ste získali prístup k najnovšiemu používateľskému manuálu a ďalším informáciám o produkte.



VÝROBCA

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlín, Nemecko.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

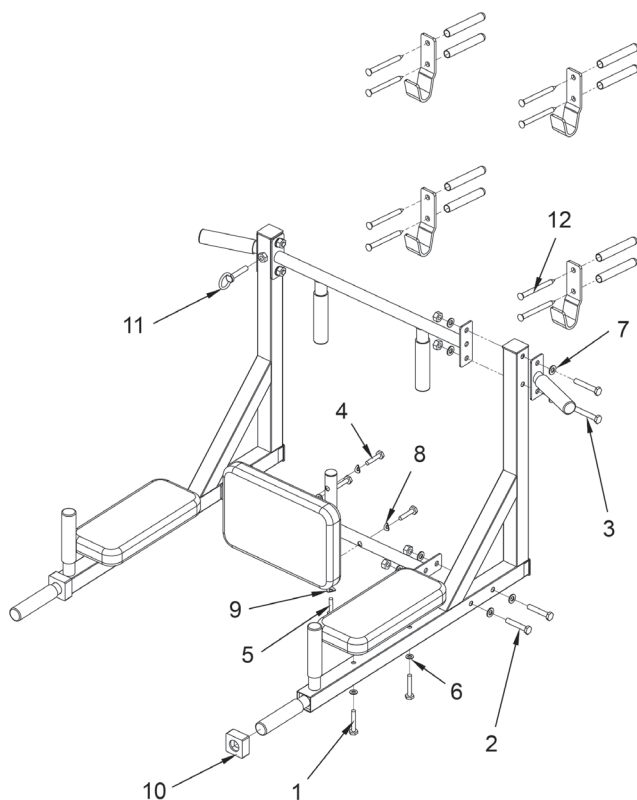
Použitie

- Toto zariadenie je určené pre tréning zhybov. Je určené výhradne na tento účel a môže byť použité len na tento účel. Môže sa používať len spôsobom popísaným v tejto príručke.
- Opravy zariadenia by malo vykonávať len autorizované servisné stredisko.
- Úpravy alebo zmeny výrobku ovplyvňujú bezpečnosť výrobku.
- Pozor: riziko poranenia. Nesprávna montáž môže spôsobiť nebezpečné zranenie.
- Za následné možné škody nepreberáme žiadnu zodpovednosť.
- Záruka je neplatná, ak je zariadenie pozmenené alebo upravené.

Všeobecné bezpečnostné pokyny

- Pred nastavením a používaním zariadenia si pozorne prečítajte tento návod na použitie. Bezpečné a efektívne používanie zariadenia sa dá dosiahnuť len vtedy ak je správne zostavené, udržiavané a používané. Uistite sa, že všetky osoby, ktoré používajú toto zariadenie, sú informované o varovaniach a bezpečnostných pokynoch.
- Pred tréningom na tomto zariadení absolvujte lekársku prehliadku a skontrolujte fyzické alebo zdravotné podmienky, ktoré môžu zabrániť bezpečnému a efektívnemu používaniu tohto zariadenia. Ak užívate akýkoľvek liek, ktorý ovplyvňuje Váš krvný tlak, srdcovú frekvenciu alebo hladinu cholesterolu, musíte to pred tréningom konzultovať s lekárom.
- Všímajte si, čo vám vaše telo signalizuje. Nesprávne alebo nadmerné používanie zariadenia môže poškodiť vaše zdravie. Okamžite ukončite tréning, ak spozorujete nasledujúce príznaky: bolesť / tlak na hrudi, nepravidelný tep srdca, extrémnu dýchavičnosť, príznaky závratu, závraty alebo nevoľnosť. Prosím prekonzultujte svoj zdravotný stav s vaším lekárom pred ďalším cvičením, v prípade spozorovania týchto symptómov.
- Tento prístroj nie je určený pre použitie osobám (vrátane detí) s obmedzenou fyzickou, mentálnou alebo vnemovou schopnosťou, nedostatkom skúseností a poznatkov, iba ak sú pod dozorom a majú inštrukcie ohľadom používania tohto prístroja od osoby zodpovednej za ich bezpečnosť. Deti musia byť pod dozorom aby sa zaistilo, že sa so zariadením nebudú hrať.
- Pred každým cvičením sa uistite, že všetky skrutky a upevňovacie prvky sú riadne dotiahnuté.
- Bezpečnosť zariadenia je zaručená len vtedy, ak je zariadenie pravidelne udržiavané a kontrolované na prípadné poškodenie alebo opotrebovanie.
- Zariadenie používajte iba na účel pre ktorý bolo navrhnuté. Ak objavíte chybné komponenty počas montáže alebo kontroly alebo ak počas tréningu zaznamenáte na zariadení nezvyčajné zvuky, ihneď prerušte tréning. Zariadenie nepoužívajte dokiaľ sa problém neodstráni.

PREHĽAD ZARIADENIA



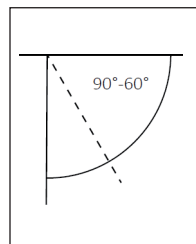
1 M8*50 Skrutka (4x)	5 M10*40 Skrutka (1x)	9 M10 ohnutá podložka (1x)
2 M10*55 Skrutka (4x)	6 M8 podložka (4x)	10 Duté púzdro (2x)
3 M10*60 Skrutka (4x)	7 M10 podložka (16x)	11 M10 Skrutka (1x)
4 M8*40 Skrutka (3x)	8 M8 ohnutá podložka (3x)	12 skrutka so závitom M8*70 (8x)

PREHĽAD TRÉNINGU ZHYBOV

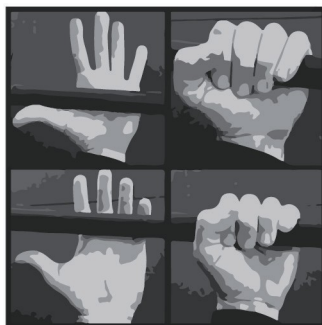
Vykonávanie zhybov

- **Základná pozícia:** úchop na šírku ramien
 - 1 Uchopte tyčku za šírku ramien, neprepínajte ruky v lakťoch na 100%.
 - 2 Natiahnite alebo ohnite nohy ($> 90^\circ$), natiahnite chrbát alebo ho ohnite (proti kývaniu).
 - 3 Vytiahnite telo nahor, až kým nebude brada na úrovni tyčky. Lopatky tlačte aktívne k sebe. Neohýbajte sa extrémne v chrbte ani netlačte boky príliš ďaleko dopredu.
 - 4 Kontrolovane sa spustíte zase dolu a opakovane sa vytiahnite pokiaľ je to možné. Dávajte pozor aby ste si nerozkývali telo.
 - 5 Počas pohybu smerom nahor pomaly vydychujte a kontrolovane sa nadýchnite pri spúšťaní.
- **Varianty úchopov:**
 - 1 Úchop podhmatom / supinačný (supinácia)> Používa sa na vertikálne sa rozprestierajúce svalové vlákna.
 - 2 Nadhmat / pronačný úchop (pronácia)> Horná časť latissimu: posilňuje široký sval chrbta tréningom šikmých svalových vlákien (ktorých je menej, čo sťažuje výkon).
 - 3 Kladivový úchop / paalelný úchop (neutrálna pozícia rúk)> trénuje dlhé vlákna (veľká časť latissimu, podobne ako pri úchope podhmatom).
 - 4 Opičí úchop (palce rovnobežné s ostatnými prstami, na rozdiel od uzavretej päste, kde ruka úplne obklopuje tyč)> Poskytuje väčšiu uchopovaciu silu, ale je nebezpečnejší kvôli riziku pošmyknutia.
 - 5 S trhačkami> Chráni kĺby a maximalizuje prácu latissimu.
- **Šírka úchopu:**

Medzi 0-130 cm. Čím širší je úchop, tým je cvik náročnejší je a tým menšia bude amplitúda pohybu. Na nižšej rukoväti použite užší alebo paralelný úchop, pretože je to pohodlnejšie. Pri širšom uchopení rukoväte použite úchop s uzavretou päsťou, pretože je to anatomickejšie výhodné. Príliš široký úchop zníži tréningový efekt, pretože amplitúda pohybu nie je plne využitá. Uhol medzi tyčou a predlaktím by mal byť v polohe zavesenia medzi $90^\circ - 60^\circ$.



- 7 Uchopenie tyče: Ak je to možné, tyč by mala byť uchopená uzavretou päšťou. Umiestnite tyč do spodnej časti prsta bez dotyku dlane. Koža by nemala byť zachytená medzi rukou a tyčou.
- 8 Tréning pre silu úchopu: mŕtve zavesenie, zhyby s pomocou uteráku, farmársky chodník + statické držanie, chápadlo.



- **Bežné chyby:**

Prepnutie rúk v lakťoch zbytočne zaťažuje kĺby. Vyhnite sa kývaniu, ako aj pohybom ramien alebo hlavy. Dodržujte plný rozsah pohybu. Brada by nemala byť nad úrovňou tyče. Kontrolované sa spustíte dolu, nenechajte sa padnúť. Nezabúdajte správne dýchať.

Tréningové plány

- **PLÁN 1:** Celé telo s vlastnou váhou
 - 1 Zhyby pre hornú časť chrbta a bicepsy (aj bez dodatočných váh alebo mnohých opakovaní, ktoré sú účinné + variácie, aby boli náročnejšie).
 - 2 Drepy pre nohy, zadok a dolnú časť chrbta. Okrem toho sa odporúča použitie variácií s prechodnými skokmi, výpadmi alebo dlhším držaním v maximálnych rozsahoch pohybu.
 - 3 Kliky (Push-ups) (alternatíva: dipy) pre triceps, ramená a hrudník. Zahrňte brucho a chrbát pre stabilizáciu. Variácie by boli lukostrelecké kliky, jednoramenné kliky alebo zmena vzdialeností rúk k sebe, alebo posunutie pozície ruky ďalej pod alebo ďalej pred telom.
 - 4 Pike pushups (kliky so zadkom hore) pre ramená (ak sú príliš jednoduché, potom skúste stojky). Uistite sa, že ste si pevne stiahli brušné svaly, aby ste zabránili vzniku prehnutého chrbta.
 - 5 Zdvíhanie nôh pri vise na hrazde pre torzo a brucho. Zdvíhanie vystretých nôh pri vise na hrazde až po bradu. Na tréning bočných brušných svalov vykonajte „stierač čelného skla“ pohybom nôh zľava doprava a naopak.
 - 6 Skin the cat pre dolnú časť chrbta: pri zavesení na tyči, pohybujte nohami smerom k tyči a medzi rukami, kým vaše nohy nebudú obrátené nadol. Potom vykonajte tento proces smerom dozadu.

Kruhový tréning: Cvičenia sú vykonávané jeden po druhom v poradí uvedenom nižšie, s 30-sekundovou prestávkou medzi nimi. Akonáhle je dokončený celý okruh urobte dvojminútovú prestávku. Každé cvičenie by malo trvať 45 sekúnd, bez ohľadu na to, koľko opakovaní spravíte. Dokopy sa cvičia tri kolá. Tréning absolvujte trikrát týždenne v nasledujúcom poradí: drep, zhyby (pull-up), kliky (pushups), dvíhanie nôh vo vise, pike pushups, skin the cat.

- **PLÁN 2:** Plán pre bežné zhyby (pull-up) (3x týždenne)

	Začiatocní k					Pokročilý				
Deň 1	1	2	1	2	1	3	4	3	3	5
Deň 2	2	3	2	2	3	4	5	4	3	5
Deň 3	2	3	2	2	4	5	6	4	3	6

1. Maximalizujte zhyby: svalová pamäť sa rýchlo prispôsobuje zhybom a tréningový progres stagnuje po 6-8 týždňoch.
2. Variácie: meniace sa tempo, ťahovacie cviky na latissimi, tvoriace predlaktia (sila príľnavosti), s použitím napätia (permanentná kontrola tela a celková amplitúda), techniky cirkulačného uchopenia.
3. Alternatívne variácie k zhybom: rozložené zhyby, s krížovým úchopom, ležiac, s visiacimi prstami, výsuvmi s jedným ramenom (druhé rameno môže pomôcť uchopením ťahacieho ramena). Čím bližšie sa opiera rameno o rameno, tým menšia váha bude naťahovať rameno.

STAROSTLIVOSŤ A ÚDRŽBA

Poznámka: Rovnako ako pri iných mechanických zariadeniach, ktoré majú pohyblivé komponenty, aj skrutky na tomto výrobku sa môžu uvoľniť v dôsledku častého používania. Preto vám odporúčame, aby ste ich pravidelne kontrolovali a ak je to potrebné, opätovne ich utiahnite vhodným kľúčom. Pravidelne čistite tréningové zariadenie vlhkou handričkou na očistenie povrchov od potu a prachu.

- Zariadenie utierajte čistou handričkou, aby sa zachoval čistý vzhľad.
- Pravidelne kontrolujte, či sú skrutky a matice riadne upevnené.
- Zariadenie skladujte na suchom a nemrznúcom mieste mimo dosahu detí.

